

#YoMeEntrenoEnCasa
frente al COVID - 19

Entrenamiento Individual



FUNDACIÓ
albinegra

*Futbolistas entre
16 y 18 años*

Introducción

La mejor manera de evitar la propagación y contagio del COVID-19 es quedarse una casa. Una normativa que los miembros de la Cantera del CD Castellón han acatado con total responsabilidad a costa de verse afectada su rutina deportiva.

Sin embargo, la Fundació Albinegra se muestra orgullosa de cómo entrenadores, preparadores físicos y demás miembros del cuerpo técnico se han preocupado por el bienestar de las jóvenes promesas del CD Castellón.

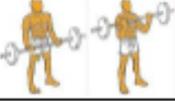
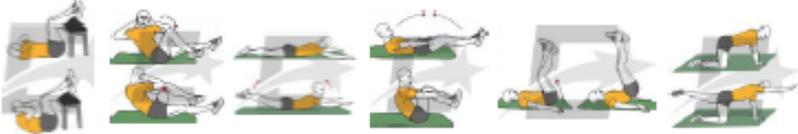
El hecho de permanecer en casa no significa que la actividad física tenga que frenar. Por tanto, en el siguiente documento se explicarán una serie de actividades físicas recomendadas por **tres preparadores físicos** de la Fundació Albinegra, **destinadas concretamente a aquellos jugadores y jugadoras entre 16 y 18 años** que no quieran perder la forma a pesar de no poder salir de casa.

1. **Pablo Galí** nos facilita un calendario donde se señalan cada día los ejercicios a desarrollar **por demarcación**.
2. **Adrián Caravaca** nos facilita un calendario donde se señalan cada día los ejercicios a desarrollar **de manera muy específica**.
3. **Sergio Mañas** nos facilita **más ejercicios específicos** para que ejercitemos todas las partes del cuerpo.

¿EMPEZAMOS?

Opción 1

- Circuito de fuerza

CIRCUITO FUERZA									
EJERCICIO 1 FLEXIONES			EJERCICIO 2 SENTADILLA			EJERCICIO 3 PESO MUERTO			
SERIES	4		SERIES	4		SERIES	4		
REPETICIONES	10		REPETICIONES	15		REPETICIONES	15		
INTENSIDAD	Moderada		INTENSIDAD	Moderada		INTENSIDAD	Moderada		
DESCANSO	30 s.		DESCANSO	30 s.		DESCANSO	30 s.		
VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento		VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento		VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento		
10 repeticiones, contraer abdomen y glúteo para mantener cuerpo recto en posición horizontal. Subir rápido (explosivo) y bajar despacio.			15 repeticiones de sentadilla, espalda recta, rodillas controladas evitando que sobrepasen altura de punta de pies al bajar. Bajamos el culo, no las rodillas. Mirada al frente. Subir rápido (explosivo) y bajar despacio. Opción peso: garrafas de agua			15 repeticiones de peso muerto, espalda recta, piernas con ligera flexión de rodillas al bajar. Bajamos tronco. Mirada alineada al cuerpo. Subir rápido (explosivo) y bajar despacio. Opción peso: 1 garrafa de agua en cada mano.			
EJERCICIO 4 BICEPS			EJERCICIO 5 REMO			EJERCICIO 6 PLANCHA			
SERIES	4		SERIES	4		SERIES	4		
REPETICIONES	15		REPETICIONES	15		REPETICIONES	4 x 30 seg.		
INTENSIDAD	Moderada		INTENSIDAD	Moderada		INTENSIDAD	Moderada		
DESCANSO	30 s.		DESCANSO	30 s.		DESCANSO	30 s.		
VEL. EJECUCIÓN	Rápida		VEL. EJECUCIÓN	Rápida		VEL. EJECUCIÓN	-		
15 rep de BICEPS. Opción de peso: botellas de agua en cada mano o garrafas a dos manos			15 rep de REMO. Evitar balanceos del cuerpo durante ejecución. Opción peso: garrafas de agua 5kg o 8kg			4 repeticiones de 30 segundos de planchas			
EJERCICIO 7 TRICEPS			EJERCICIO 8 ZANCADAS			EJERCICIO 9 PRESS BANCA			
SERIES	4		SERIES	4		SERIES	4		
REPETICIONES	15		REPETICIONES	20		REPETICIONES	20		
INTENSIDAD	Moderada		INTENSIDAD	Moderada		INTENSIDAD	Moderada		
DESCANSO	30 s.		DESCANSO	30 s.		DESCANSO	30 s.		
VEL. EJECUCIÓN	Rápida-Lento		VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento		VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento		
15 repeticiones. Mantener cuerpo quieto y subir y bajar con fuerza de tríceps. Opción peso: garrafa de agua encima de piernas			20 repeticiones (10 por lado). Rodilla de pierna avanzada, no debe sobrepasar en exceso la punta del pie. Bajar cuerpo hacia abajo y no hacia adelante. Opción peso: garrafa de agua en brazos.			20 repeticiones. Tumbado, con piernas flexionadas. Mantener peso en manos, bajar de forma controlada hasta el pecho y subirlo rápido. Opción peso: 1 botella por mano o 1 garrafa sujeta con las 2 manos.			
TABLA DE CORE									
						Ejercicios de ejemplo: libertad para elegir ejercicios de CORE (trabajar recto abdominal, oblicuos y zona lumbar)			
						25 REPETICIONES POR EJERCICIO REPETIR CIRCUITO 3-4 VECES DESCANSO ENTRE EJERCICIO DE 1 MINUTO			
						... ETC			

NOTA: El circuito de fuerza se aplica a todas las demarcaciones por igual: porteros, defensas, laterales / bandas y delanteros,

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

- Por posiciones
 - PORTEROS

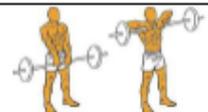
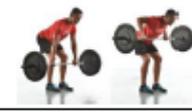
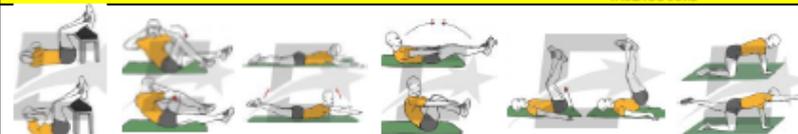
POSICIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MANTENIMIENTO RESISTENCIA	X		X		X	X	
REFERENCIA							
MANTENIMIENTO FUERZA		X		X			
REFERENCIA		CIRCUITO FUERZA		CIRCUITO FUERZA			
PREVENTIVO ESPECÍFICO		X					X
REFERENCIA		FICHA 1					FICHA 1

REFERENCIA	
TIEMPO	5 min (calentamiento) + 28 min
INTENSIDAD trabajo	80%
INTENSIDAD descanso	50%
TIEMPO trabajo	4 min
TIEMPO descanso	3 min
RITMO trabajo	4:30 min/km
RITMO descanso	6:00 min/km
CICLOS	4 x (Int. trabajo + Int. descanso)
CALENTAMIENTO	
TIEMPO	5 min
INTENSIDAD	60%

REFERENCIA	
DISTANCIA	5 km
INTENSIDAD	75 - 85 %
TIEMPO aprox.	5 min (calentamiento) + 22:51 - 20:09 min:s
CALENTAMIENTO	
TIEMPO	5 min
INTENSIDAD	60%

REFERENCIA	
TIEMPO	20 min
INTENSIDAD	50 - 60 %
RITMO	6:00 min/km

Ficha 1 - Preventivo Porteros

EJERCICIO 1		EJERCICIO 2		EJERCICIO 3	
FLEXIONES		DORSAL		TRAPEZIO	
SERIES	4	SERIES	4	SERIES	4
REPETICIONES	10	REPETICIONES	15	REPETICIONES	15
INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada
DESCANSO	30s.	DESCANSO	30s.	DESCANSO	30s.
VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento	VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento	VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento
					
2 SERIES CON MANOS A ALTURA DE HOMBROS Y 2 SERIES CON MANOS JUNTAS EN EL MEDIO..		15 rep/lado. Espalda recta, subir brazo flexionado y pegado al cuerpo. Contraer dorsal en final de recorrido. Opcion peso: garrafa de agua.		Agarre cerrado y centrado, elevar peso hasta la barbilla encogliendo zona del trapecio. Mantener el peso siempre cenca del cuerpo sin separarlo hacia fuera. Opcion peso: garrafa de agua.	
EJERCICIO 4		EJERCICIO 5		EJERCICIO 6	
DELTOIDES		REMO		PLANCHA	
SERIES	4	SERIES	4	SERIES	4
REPETICIONES	15	REPETICIONES	15	REPETICIONES	4 x 30 Seg.
INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada
DESCANSO	30s.	DESCANSO	30s.	DESCANSO	30s.
VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento	VEL. EJECUCIÓN	Rápida	VEL. EJECUCIÓN	-
					
Elevar peso simultaneamente, manteniendo alineado el movimiento al cuerpo. Opcion peso: botellas de agua en cada mano o garrafas con agarre en cada mano		15 rep de REMO. Evitar balances del cuerpo durante ejecucion. Opcion peso: garrafas de agua 5kg o 8kg		4 repeticiones de 30 segundos de planchas Mover cuerpo hacia delante y atras.	
EJERCICIO 7		EJERCICIO 8		EJERCICIO 9	
PECTORAL		DELTOIDES		TRICEPS	
SERIES	4	SERIES	4	SERIES	4
REPETICIONES	20	REPETICIONES	15	REPETICIONES	15
INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada
DESCANSO	30s.	DESCANSO	30s.	DESCANSO	30s.
VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento	VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento	VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento
					
20 repeticiones. Tumbado, con piernas flexionadas. Manter peso en manos, bajar de forma controlada hasta el pecho y subirlo rápido. Opcion peso: 1 botella por mano o 1 garrafa sujada con las 2 manos.		15 repeticiones - Brazos en ligera flexion de codo. Alineados al cuerpo en todo momento. Elevar brazos lateralmente, hasta altura de hombros. Opcion peso: botellas de agua en manos.		15 repeticiones. Mantener cuerpo quieto y subir y bajar con fuerza de triceps. Opcion peso: garrafa de agua encima de piernas	
TABLA DE CORE					
				Ejercicios de ejemplo: libertad para elegir ejercicios de CORE (trabajar recto abdominal, oblicuos y zona lumbar) 25 REPETICIONES POR EJERCICIO REPETIR CIRCUITO 3-4 VECES DESCANSO ENTRE EJERCICIO DE 1 MINUTO	

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

○ DEFENSA CENTRAL

POSICIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
D. CENTRAL							
MANTENIMIENTO RESISTENCIA	X		X		X	X	
REFERENCIA							
MANTENIMIENTO FUERZA		X		X			
REFERENCIA		CIRCUITO FUERZA		CIRCUITO FUERZA			
PREVENTIVO ESPECÍFICO		X					X
REFERENCIA		FICHA 2					FICHA 2

REFERENCIA	
TIEMPO	5 min (calentamiento) + 28 min
INTENSIDAD trabajo	80%
INTENSIDAD descanso	50%
TIEMPO trabajo	4 min
TIEMPO descanso	3 min
RITMO trabajo	4:30 min/km
RITMO descanso	6:00 min/km
CICLOS	4 x (int. trabajo + int. descanso)
CALENTAMIENTO	TIEMPO 5 min
	INTENSIDAD 60%

REFERENCIA	
TIEMPO	10 min (calentamiento) + 30 min
TIEMPO trabajo	1 min
TIEMPO descanso	1 min andando
INTENSIDAD	90 - 100 %
RITMO	4:00 min/km
REPETICIONES	15
CALENTAMIENTO	TIEMPO 10 min
	INTENSIDAD 60%

REFERENCIA	
TIEMPO	20 min
INTENSIDAD	50 - 60 %
RITMO	6:00 min/km

Ficha 2 - Preventivo Centrales

EJERCICIO 1		EJERCICIO 2		EJERCICIO 3	
SENTADILLA ISOMETRICA		ISQUIO EXCENTRICO		ADDUCTOR	
SERIES	4	SERIES	4	SERIES	4
TIEMPO	1 min	REPETICIONES	8	REPETICIONES	8 de 5 seg.
INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada
DESCANSO	20 s.	DESCANSO	30 s.	DESCANSO	30 s.
VEL. EJECUCIÓN		VEL. EJECUCIÓN	Lento	VEL. EJECUCIÓN	Lento
<p>2 SERIES cada pierna. Mantener postura de sentado (piernas 90º) apoyando espalda contra la pared y elevando una pierna.</p>		<p>Con ayuda, mantener cuerpo recto y dejarse caer hacia delante controlando la caída con los isquios.</p>		<p>Tumbado, un balón entre rodillas. Hacer fuerza para juntar rodillas y mantenerlo durante 5 segundos. Un descanso corto de 2-3 segundos y realizar otra repetición.</p>	
EJERCICIO 4		EJERCICIO 5		EJERCICIO 6	
SENTADILLA PROFUNDA		PESO MUERTO		ADDUCTOR	
SERIES	4	SERIES	4	SERIES	4
REPETICIONES	10	REPETICIONES	10	REPETICIONES	15
INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada
DESCANSO	30 s.	DESCANSO	30 s.	DESCANSO	30 s.
VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento	VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento	VEL. EJECUCIÓN	-
<p>Espalda recta, rodillas controladas evitando que sobrepasen altura de punta de pies al bajar. Bajamos el culo, no las rodillas. Mirada al frente. Subir rápido (explosivo) y bajar despacio. Bajar cadera hasta altura de rodillas. Opción peso: garrafas de agua</p>		<p>Espalda recta, piernas con ligera flexión de rodillas al bajar. Bajamos tronco. Mirada alineada al cuerpo. Subir rápido (explosivo) y bajar despacio. Opción peso: 1 garrafa de agua en cada mano.</p>		<p>2 series por lado. Posición de plancha lateral con pierna de arriba apoyada en una silla, subir y bajar pierna libre.</p>	
TABLA DE CORE					
				<p>Ejercicios de ejemplo: libertad para elegir ejercicios de CORE (trabajar recto abdominal, oblicuos y zona lumbar)</p> <p>25 REPETICIONES POR EJERCICIO REPETIR CIRCUITO 3-4 VECES DESCANSO ENTRE EJERCICIO DE 1 MINUTO</p>	

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

○ LATERAL / BANDA

POSICIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
LATERAL - BANDA							
MANTENIMIENTO RESISTENCIA	X		X		X	X	
REFERENCIA							
MANTENIMIENTO FUERZA		X		X			
REFERENCIA		CIRCUITO FUERZA		CIRCUITO FUERZA			
PREVENTIVO ESPECÍFICO		X					X
REFERENCIA		FICHA 3					FICHA 3

REFERENCIA		
TIEMPO	5 min (calentamiento) + 28 min	
INTENSIDAD trabajo	80%	
INTENSIDAD descanso	50%	
TIEMPO trabajo	4 min	
TIEMPO descanso	3 min	
RITMO trabajo	4:30 min/km	
RITMO descanso	6:00 min/km	
CICLOS	4 x (int. trabajo + int. descanso)	
CALENTAMIENTO	TIEMPO	5 min
	INTENSIDAD	60%

REFERENCIA		
TIEMPO	10 min (calentamiento) + 30 min	
TIEMPO trabajo	1 min	
TIEMPO descanso	1 min andando	
INTENSIDAD	90 - 100 %	
RITMO	4:00 min/km	
REPETICIONES	15	
CALENTAMIENTO	TIEMPO	10 min
	INTENSIDAD	60%

REFERENCIA	
TIEMPO	20 min
INTENSIDAD	50 - 60 %
RITMO	6:00 min/km

Ficha 3 - Preventivo Laterales-Bandas

EJERCICIO 1		EJERCICIO 2		EJERCICIO 3	
SENTADILLA ISOMETRICA		ISQUIO EXCENTRICO		GLUTEO	
SERIES	4	SERIES	4	SERIES	4
TIEMPO	1 min	REPETICIONES	8	REPETICIONES	8
INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada
DESCANSO	20 s.	DESCANSO	30 s.	DESCANSO	30 s.
VEL. EJECUCIÓN		VEL. EJECUCIÓN	Lento	VEL. EJECUCIÓN	Lento
					
2 SERIES cada pierna. Mantener postura de sentado (piernas 90º) apoyando espalda contra la pared y elevando una pierna.		Con ayuda, mantener cuerpo recto y dejarse caer hacia delante controlando la caída con los isquios.		Parte alta de la espalda apoyada en banco/silla/sofa, elevar cadera hasta alinear cuerpo recto. Opcion peso: garrafa de agua en cadera.	
EJERCICIO 4		EJERCICIO 5			
SENTADILLA PROFUNDA		PESO MUERTO			
SERIES	4	SERIES	4		
REPETICIONES	10	REPETICIONES	10		
INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada		
DESCANSO	30 s.	DESCANSO	30 s.		
VEL. EJECUCIÓN	Rapido-Lento	VEL. EJECUCIÓN	Rapido-Lento		
					
Espalda recta, rodillas controladas evitando que sobrepasen altura de punta de pies al bajar. Bajamos el culo, no las rodillas. Mirada al frente. Subir rápido (explosivo) y bajar despacio. Bajar cadera hasta		Espalda recta, piernas con ligera flexion de rodillas al bajar. Bajamos tronco. Mirada alineada al cuerpo. Subir rápido (explosivo) y bajar despacio. Opcion peso: 1 garrafa de agua en cada mano.			
TABLA DE CORE					
					
Ejercicios de ejemplo: libertad para elegir ejercicios de CORE (trabajar recto abdominal, oblicuos y zona lumbar)					
25 REPETICIONES POR EJERCICIO REPETIR CIRCUITO 3-4 VECES DESCANSO ENTRE EJERCICIO DE 1 MINUTO					

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

○ MEDIOCENTRO

POSICIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MANTENIMIENTO RESISTENCIA	X		X		X	X	
REFERENCIA							
MANTENIMIENTO FUERZA		X		X			
REFERENCIA		CIRCUITO FUERZA		CIRCUITO FUERZA			
PREVENTIVO ESPECÍFICO		X					X
REFERENCIA		FICHA 4					FICHA 4

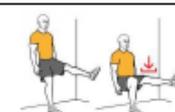
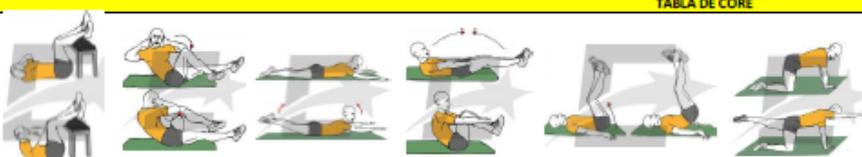
REFERENCIA	
TIEMPO	10 min (calentamiento) + 30 min
TIEMPO trabajo	1 min
TIEMPO descanso	1 min andando
INTENSIDAD	90 - 100 %
RITMO	4:00 min/km
REPETICIONES	15
CALENTAMIENTO	
TIEMPO	10 min
INTENSIDAD	60%

REFERENCIA			
TIEMPO	5 min (calentamiento) + 28 min		
INTENSIDAD trabajo	80%	INTENSIDAD descanso	50%
TIEMPO trabajo	4 min	TIEMPO descanso	3 min
RITMO trabajo	4:30 min/km	RITMO descanso	6:00 min/km
CICLOS	4 x (int. trabajo + int. descanso)		
CALENTAMIENTO		TIEMPO	5 min
INTENSIDAD		INTENSIDAD	60%

REFERENCIA	
DISTANCIA	5 km
INTENSIDAD	75 - 85 %
TIEMPO aprox.	5 min (calentamiento) + 22:51 - 20:09 min:s
CALENTAMIENTO	
TIEMPO	5 min
INTENSIDAD	60%

REFERENCIA	
TIEMPO	20 min
INTENSIDAD	50 - 60 %
RITMO	6:00 min/km

Ficha 4 - Preventivo Mediocentros

EJERCICIO 1		EJERCICIO 2		EJERCICIO 3	
SENTADILLA ISOMETRICA		ISQUIO EXCENTRICO		GLUTEO	
SERIES	4	SERIES	4	SERIES	4
TIEMPO	1 min	REPETICIONES	8	REPETICIONES	8
INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada
DESCANSO	20 s.	DESCANSO	30 s.	DESCANSO	30 s.
VEL. EJECUCIÓN		VEL. EJECUCIÓN	Lento	VEL. EJECUCIÓN	Lento
 <p>2 SERIES cada pierna. Mantener postura de sentado (piernas 90º) apoyando espalda contra la pared y elevando una pierna.</p>		 <p>Con ayuda, mantener cuerpo recto y dejarse caer hacia delante controlando la caída con los isquios.</p>		 <p>Parte alta de la espalda apoyada en banco/silla/sofa, elevar cadera hasta alinear cuerpo recto. Opcion peso: garrafa de agua en cadera.</p>	
EJERCICIO 4		EJERCICIO 5			
SENTADILLA PROFUNDA		PESO MUERTO			
SERIES	4	SERIES	4		
REPETICIONES	10	REPETICIONES	10		
INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada		
DESCANSO	30 s.	DESCANSO	30 s.		
VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento	VEL. EJECUCIÓN	Rápido-Lento		
 <p>Espalda recta, rodillas controladas evitando que sobrepasen altura de punta de pies al bajar. Bajamos el culo, no las rodillas. Mirada al frente. Subir rápido (explosivo) y bajar despacio. Bajar cadera hasta</p>		 <p>Espalda recta, piernas con ligera flexion de rodillas al bajar. Bajamos tronco. Mirada alineada al cuerpo. Subir rápido (explosivo) y bajar despacio. Opcion peso: 1 garrafa de agua en cada mano.</p>			
TABLA DE CORE					
 <p>... ETC</p>					
<p>Ejercicios de ejemplo: libertad para elegir ejercicios de CORE (trabajar recto abdominal, oblicuos y zona lumbar)</p> <p>25 REPETICIONES POR EJERCICIO REPETIR CIRCUITO 3-4 VECES DESCANSO ENTRE EJERCICIO DE 1 MINUTO</p>					

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

○ DELANTERO

POSICIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MANTENIMIENTO RESISTENCIA	X		X		X	X	
REFERENCIA							
MANTENIMIENTO FUERZA		X		X			
REFERENCIA		CIRCUITO FUERZA		CIRCUITO FUERZA			
PREVENTIVO ESPECÍFICO		X					X
REFERENCIA		FICHA 5					FICHA 5

REFERENCIA	
TIEMPO	10 min (calentamiento) + 30 min
TIEMPO trabajo	1 min
TIEMPO descanso	1 min andando
INTENSIDAD	90 - 100 %
RITMO	4:00 min/km
REPETICIONES	15
CALENTAMIENTO	
TIEMPO	10 min
INTENSIDAD	60%

REFERENCIA	
TIEMPO	5 min (calentamiento) + 28 min
INTENSIDAD trabajo	80%
INTENSIDAD descanso	50%
TIEMPO trabajo	4 min
TIEMPO descanso	3 min
RITMO trabajo	4:30 min/km
RITMO descanso	6:00 min/km
CICLOS	4 x (int. trabajo + int. descanso)
CALENTAMIENTO	
TIEMPO	5 min
INTENSIDAD	60%

REFERENCIA	
DISTANCIA	5 km
INTENSIDAD	75 - 85 %
TIEMPO aprox.	5 min (calentamiento) + 22:51 - 20:09 min:s
CALENTAMIENTO	
TIEMPO	5 min
INTENSIDAD	60%

REFERENCIA	
TIEMPO	20 min
INTENSIDAD	50 - 60 %
RITMO	6:00 min/km

Ficha 5 - Preventivo Delanteros

EJERCICIO 1		EJERCICIO 2		EJERCICIO 3	
SENTADILLA ISOMETRICA		ISQUIO EXCENTRICO		GLUTEO	
SERIES	4	SERIES	4	SERIES	4
TIEMPO	1 min	REPETICIONES	8	REPETICIONES	8
INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada
DESCANSO	20 s.	DESCANSO	30 s.	DESCANSO	30 s.
VEL. EJECUCIÓN		VEL. EJECUCIÓN	Lento	VEL. EJECUCIÓN	Lento
2 SERIES cada pierna. Mantener postura de sentado (piernas 90º) apoyando espalda contra la pared y elevando una pierna.		Con ayuda, mantener cuerpo recto y dejarse caer hacia delante controlando la caída con los isquios.		Parte alta de la espalda apoyada en banco/silla/sofa, elevar cadera hasta alinear cuerpo recto. Opcion peso: garrafa de agua en cadera.	
EJERCICIO 4		EJERCICIO 5		EJERCICIO 6	
SENTADILLA PROFUNDA		PESO MUERTO		PSOAS	
SERIES	4	SERIES	4	SERIES	4
REPETICIONES	10	REPETICIONES	10	REPETICIONES	10
INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada	INTENSIDAD	Moderada
DESCANSO	30 s.	DESCANSO	30 s.	DESCANSO	30 s.
VEL. EJECUCIÓN	Rapido-Lento	VEL. EJECUCIÓN	Rapido-Lento	VEL. EJECUCIÓN	Rapido-Lento
Espalda recta, rodillas controladas evitando que sobrepasen altura de punta de pies al bajar. Bajamos el culo, no las rodillas. Mirada al frente. Subir rápido (explosivo) y bajar despacio. Bajar cadera hasta		Espalda recta, piernas con ligera flexion de rodillas al bajar. Bajamos tronco. Mirada alineada al cuerpo. Subir rápido (explosivo) y bajar despacio. Opcion peso: 1 garrafa de agua en cada mano.		10 rep por lado. Subir escalon y elevar pierna de apoyo del suelo hasta altura de cadera. Opcion peso: 1 garrafa de agua en brazos.	
TABLA DE CORE					

Opción 2

Cada jugador puede distribuirse las sesiones como mejor le convenga según sus necesidades, lo ideal es realizar periodos alternos sesión de trabajo- descanso.

Propuesta: L. M. X. J. V. S. D.

*En rojo los días de trabajo.

LUNES

- 1) 30´ de carrera continua en Zona 1 (ritmo cómodo pero vivo).
- 2) Al finalizar los 30´ de carrera continua realizar 10 progresiones de aproximadamente unos 100 metros a un 80-90% de vuestra capacidad.
- 3) Acabaremos con un circuito en el que realizaremos los siguientes ejercicios:

- **Abdominales** (4 series de 25 abdominales).
Descansando 30 segundos entre series.



- **Lumbares/Glúteos** (2 series de 15 repeticiones).
Descansando 30 segundos entre repeticiones.



- **Plancha frontal** (2 series de 30 segundos)
Descansando 30 segundos entre repeticiones.



- **Plancha lateral** (2 series de 30 segundos cambiando de lado).
Descansando 30 segundos entre repeticiones.



El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

IMPORTANTE:

- Descanso de 30 segundos entre ejercicios del mismo grupo y de dos/tres minutos cuando acabéis la primera pasada al circuito.
- Se realizará el circuito dos/tres veces descansando 30 segundos entre ejercicios y tres minutos cuando vayáis a empezar el circuito por segunda vez.
- Hidratación en los descansos entre grupos.

MIÉRCOLES

15´ de carrera continua suave para calentar y sin parar, realizar lo siguiente:

5´"rápidos" (70-80%) y 5´ suaves (40-50%)

3´"rápidos" (70-80%) y 3´ suaves (40-50%)

1´"rápidos" (70-80%) y 1´ suaves (40-50%)

Explicación sencilla: Es decir al acabar los 10´ de calentamiento sin parar hacer 5´ rápidos y 5´ suaves, 3´ rápidos y 3´ suaves y por último 1´ rápido y 1´ suave.

Al acabar no parar en seco, trote suave durante un par de minutos para que el cuerpo lo asimile.

Acabaremos la sesión con un trabajo de prevención:

TRABAJO PREVENTIVO:

1. **Inestabilidad** (sin bossu se puede hacer igual, con un paño de cocina o similar que genere la inestabilidad).

2x30 segundos por pierna



2. **Pierna atrás** (si no tenéis mancuernas sin problema)

2x10 repeticiones por pierna. Importante espalda recta y pierna extendida.



3. **Glúteos** (subiendo y bajando una pierna con la cadera arriba)

3x15 repeticiones.



4. Paso hondo (3x10 repeticiones por pierna)

Espalda recta y cuidado con las rodillas.



5. Sentadilla unipodal (2x10 repeticiones).

Ojo con que las rodillas no se metan hacia dentro y la espalda se mantenga recta, podéis apoyaros en una silla al bajar para no desestabilizaros.



IMPORTANTE:

- Realizar el circuito una/dos con las repeticiones que se muestran en cada ejercicio, al finalizar todas las repeticiones de un mismo ejercicio pasáis al siguiente.
- Descanso de 1' al cambiar de ejercicio.

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

VIERNES

1) 20-30´ de carrera continua en el umbral zona 1 (ritmo cómodo pero vivo) acabando los últimos 10´a un ritmo más elevado alrededor del 70%.

(20´ zona 1 + acabar los últimos 10 a un ritmo más elevado).

Se puede también utilizar bici estática en caso de no poder salir de casa (si tenemos este recurso).

Al acabar realizaremos el siguiente circuito de fuerza-resistencia:

1. **Braceo con botellas de agua durante 1´.**



2. Skipping rodillas altas durante 1'.

Mantener espalda recta y el cuerpo erguido.



3. Flexiones (15 repeticiones).



4. Saltos a pies juntos durante 1'

Como si hubiera una comba. Importante no flexionar rodillas.



5. **Tríceps** (por ejemplo apoyados en una mesa de estatura media)
10 repeticiones.



6. Alternar piernas de forma rápida durante 30 segundos.



IMPORTANTE:

- Realizaremos 3 vueltas por el circuito.
- El descanso entre ejercicios es de 1 minuto y al finalizar cada pasada al circuito descansaremos 3 minutos.
- Hidratarse entre grupos.

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

RECURSOS PARA HACER EN CASA:

Como sabéis ante la prohibición momentánea de no poder salir a correr, vamos a daros una serie de ideas para que podáis tener varias opciones según los recursos que tengáis.

1) Realizar series de subida-bajada de escaleras en vuestro edificio.

Por ejemplo: Subir desde la planta baja hasta el 3/4 piso y bajar a máxima intensidad y descansar 1 minuto entre subida. Podemos hacer 2 x 6 subidas, descansando un minuto entre series y 2/3' entre las dos series,

2) Realizar series de salto a la comba (si no hay comba se puede hacer igual)

Por ejemplo podemos hacer series de un minuto a alta intensidad, 2x5 series de un minuto de ejecución y un minuto de descanso, con un descanso de 2 minutos entre grupos.

3) Realizar series de skipping alto a alta intensidad.

Por ejemplo, series de 4' con 30 segundos de skipping alto + 30'' de skipping bajito a una intensidad moderada recuperando.

Idea: 4 series de 4'(30 segundos alto + 30 segundos bajito con un descanso de 1'30'' entre grupos.

***Los que tengáis la opción de tener una bici estática o una cinta podéis seguir el plan estipulado para cada día sin problema.**

Opción 3

MOVILIDAD Y AMPLITUD CADERA		ESTIRAMIENTO DINÁMICO ADDUCTORES	
<p>Estiramiento glúteo y rotación de tronco, extendiendo brazo</p>		<p>Movilidad de hombros: Posición de sentadilla pegada toda la espalda a la pared, elevar y bajar codos, intentando tocar la pared.</p>	
<p>Toque de dedo del pie con mano contraria. Caderas y lumbar rectos.</p>			

30 segundos cada movimiento, no son estiramientos estáticos. Primero ponte en la posición de inicio de manera estable, y poco a poco ves moviéndote de manera más fluida, hasta llegar "cada vez más lejos"

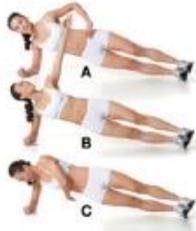
Peso Muerto Una pierna	Sentadilla a una pierna	Zancada hacia atrás	Puente "Andando"
	<p>SINGLE LEG SQUAT</p>		
<p>Extender el tronco, y la pierna contraria hacia atrás manteniendo todo el cuerpo en una línea recta. (core apretado)</p>	<p>Poner el banco(o silla) a la altura que puedas bajar y subir fácil. Tobillo, rodilla y cadera alineadas</p>	<p>Zancadas hacia atrás. Manteniendo siempre tobillo, rodilla y cadera alineadas</p>	<p>Puente elevando el glúteo, dando pasos con los pies, hasta llegar a estar plano, y volver a iniciar en puente.</p>
Elevación Lateral	Sentadilla contra pared(isométrica)	Gemelos	Skater
	<p>Wall Sit</p>		
<p>Tumbado de lado, espalda alineada, elevar lateralmente la pierna.</p>	<p>Aguantar en la posición de Sentadilla apoyando la espalda en la pared. Pies bien apoyados en el suelo, piernas al ancho de los hombros. (El tiempo de trabajo es el doble del número de repeticiones: Si el circuito es de 10 repeticiones/pierna, el tiempo de trabajo será de 20 segundos. Si fueran 15 reps > 30 segs, 20 reps > 40 segs)</p>	<p>Subir en máxima extensión, aguantando dos segundos arriba</p>	<p>Salto continuo de un lado a otro aprovechando la inercia. (Como hacemos con el balón Medicinal)</p>

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

ALTA INTENSIDAD*			
Skipping alto (elevación de rodillas altas) en el sitio 	Flexiones de brazos a Máxima Velocidad 	Zancadas con salto: cambiando la pierna a cada salto 	Talones al glúteo 
Jumping Jack: abrir y cerrar coordinadamente brazos y piernas 	Sentadillas con salto girando: Salto y giro a un lado, salto y giro al centro, salto y giro al otro lado... 	Llevar las Rodillas delante (Rápido) 	Multisaltos un pie** 

*Circuitos para realizar con buena técnica, y a MÁXIMA velocidad.

** Un tiempo de trabajo un pie, y sin descanso, trabajo con el otro pie.

CIRCUITO CORE*			
Apretando y metiendo ombligo, sin curvar lumbar, mantener la posición 	Plancha lateral girando tronco 	Puente manteniendo arriba y apretando balón 	Patada de glúteo (elevando y bajando pierna). Sin curvar lumbar 
Plancha 3 apoyos: quitando una mano (sin irte de lado) 	Plancha Lateral, con apoyo de rodilla, subiendo-bajando pierna libre 	Dead-bug: lumbar apoyado siempre, alternamos mano con pierna contraria. 	Apoyado en las manos, situadas debajo de los hombros, tocar el hombro contrario sin moverte ni inclinarte 

* Si hay dos lados, se debe realizar el tiempo de trabajo primero por un lado y a continuación por el otro, descansando lo que toque entre ejercicios. Por ejemplo: si son 20 segundos de trabajo y 20 de descanso, se realizan 20 segundos pierna derecha, 20 de descanso, y 20 la izquierda.

HIIT-TABATA de 4 minutos: 20 segundos de Ejercicios y 10 de descanso x 8 series seguidas

Ejercicios: Sentadillas con salto y burpees (20 segundos un ejercicio y 20 el otro x 8)

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

¡PAM PAM ORELLUT!

